

# Debriefing

Opvang na een schokkende gebeurtenis

# Definitie schokkende gebeurtenis

- Een gebeurtenis die buiten het patroon van gebruikelijke menselijke ervaringen ligt en duidelijk leed veroorzaakt bij vrijwel iedereen

## M.a.w.

- *Het is een gebeurtenis die zo verschrikkelijk en zo anders is dat de persoon deze emotioneel nauwelijks aankan.*

## Gebeurtenissen die schokkende gevolgen kunnen veroorzaken

- Lichamelijke agressie
- (bijna-)geweldsincidenten
- Onterechte beschuldiging van ongewenst of crimineel gedrag (bijv. ongewenste intimiteiten of diefstal)
- Automutilatie
- Geheel onverwacht overlijden van 'gezonde' cliënt
- Zelfdoding of poging daartoe
- .....



- Feit → Critical incident + Context

- Soort agressie
- Informatie die je hebt
- Je persoonlijkheid
- Je vroegere traumatische ervaringen
- Je professionele milieu  
(alg. Werksfeer en stress)
- Psycho-sociale integratie



- **Black Box:**

- Het 'veborgene'
- De 'blinde vlek'



- **Verwerking:**

- Men wordt een ‘ander’ mens
- Mogelijke gevolgen:
  - Affectief
  - Psycho-sociaal
  - Professioneel
  - Psycho-seksueel
  - Psychosomatisch

- Emotionele verwonding = trauma
- Iedereen kan dit meemaken
- Beroep => bepalende factor => regelmatig confrontatie met lijden, dood, stoornis,...
- Verwerking bij de meeste mensen op eigen kracht of met hulp omgeving
- Kennis van psychotrauma = hulp bieden

# Stressreacties

- Reden: illusie van de onkwetsbaarheid
- Stress = normale reactie op abnormale gebeurtenis  
=> is dus geen PTSS



- Verschillende stressreacties kunnen in mindere of meerdere mate voorkomen, bv.:
  - Gevoel verdoving of ongeloof direct na het gebeurde
  - Alert reageren op geluiden, dikwijls aan terugdenken
  - Prikkelbaarder, minder goed kunnen concentreren
  - Lichamelijke signalen
  - Relaties thuis of op het werk verlopen moeilijker of juist versterken
  - ‘waarom’ vragen, behoefte aan steun, begrip,..
- Feit dat beelden vaak terugkeren, zoeken mensen vlucht in andere zaken
- Niemand heeft last van alle stressreacties

# Hoe verwerk je een psychotrauma?

- Eigen ervaring: bv. verliezen portefeuille
- Herstel psychische wonde = er veel mee bezig zijn
- Door praten, schrijven, denken, ... verliest het gebeurde zijn alarmerende karakter
- Ongewone => Krijgt plekje in je bestaan

- Verwerking = Waarom ik? Waarom niemand geholpen? Waarom is het zo gebeurd? Wat als het mij nog keer overkomt? ....
- Zolang je geen bevredigend antwoord kan vinden, blijft de onrust aanwezig
- Herstel = als men bijbehorende gevoelens kan toelaten
- Confrontatie = soms pijnlijk, maar helend

# Enkele tips

- Probeer het gebeurde onder ogen te zien en te erkennen
- Neem de tijd voor het langzame, zekere proces van herstel
- Laat je partner en gezin meedelen in je gevoelens
- Stel je kwetsbaar op en wees bereid steun te aanvaarden

- Verwacht niet dat de herinneringen snel zullen verdwijnen
- Wees erop voorbereid dat niet iedereen begripvol en invoelend zal reageren op jouw moeilijkheden of jouw verhaal
- Probeer, als de allereerste fase van hevige emoties voorbij is, een zo normaal mogelijk leven te leiden.
- Probeer wel indringende of moeilijke situaties te vermijden.
- Lang thuisblijven helpt je niet verder

- Gebrek reacties  $\neq$  geen belangstelling is.
- Veel mensen willen je wel steunen maar weten niet hoe er aan te beginnen (bv. ontlopen).
- Ga met lotgenoten geen wedstrijd aan wie er het slechts aan toe is
- Vergeving is vitaal onderdeel van herstelproces

Hoe een collega helpen die een schokkende  
gebeurtenis heeft meegemaakt?

**Snelle opvang**

=

**van essentieel belang**

# 1. Reden: heen & weer slingerende krachten

1. terugkerende beelden van het gebeurde
2. poging om deze te stoppen

Geen opvang = risico op verdringing

# 2. Reden: persoon voelt dat organisatie, team achter hem staat, wil helpen

Deze steun is nodig om er overheen te komen (snelle terugkeer naar realiteit)

# 3. Reden: via het reconstrueren van datgene wat hij meemaakte, weer grip krijgen op zijn bestaan

In zijn hoofd is het na de gebeurtenis één chaos

Vertellen van het verhaal brengt weer enige structuur en orde



# Opvanggesprekken

In orde van belangrijkheid:

1. Oprechte interesse te tonen
2. Te luisteren
3. De juiste vragen te stellen

# Doelen van de opvanggesprekken

- Stimuleren gezonde verwerking
- Vroegtijdig signaleren van stagnaties in de verwerking
- Mobiliseren van het thuisfront
- Bijsturen van negatieve reacties omgeving
- Omgaan met toekomstige schokkende gebeurtenissen

# Wie dient men op te vangen?

- De leerkracht(en) die betrokken was
- De leerling die betrokken (eventueel veroorzaker) was
- Getuigen (onderhoudspersoneel,...)
- Familieleden en collega's kunnen ook soms hulp gebruiken (bv. info)

# Herstel relatie agressor - HV

- Leerkracht luistert naar het verhaal van de agressor (visie van de agressor op het incident)
- Uitleg geven over waarom ingrijpen noodzakelijk was (visie leerkracht op het incident en verantwoording van het handelen door de leerkracht)

- Met de agressor bespreken hoe het nu verder zal gaan (nagaan of verandering van beleid of afspraken noodzakelijk zijn)
- Verzoening tussen agressor en slachtoffer
- Evenwicht = herstel vertrouwensband
- = herstelgericht werken